

Online-Workshop Einführung in die Achtsamkeit



Gerade jetzt geht ein Moment vorbei. Wir müssen dieser Moment sein.
Paul Cézanne

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Moment, und ohne zu bewerten. Diese Art der Aufmerksamkeit fördert die Fähigkeit, Emotionen und Gedanken bewusst wahrzunehmen und mit diesen einen Umgang zu finden.

Im Rahmen des Workshops wird eine Einführung in das Thema Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation gegeben. Es besteht die Möglichkeit, Übungen kennenzulernen, die bei regelmässiger Anwendung helfen können, Gelassenheit zu entwickeln und Stress besser zu bewältigen.

Wann: Donnerstag, 3. April 2025, 15:30- 17:00 Uhr

Wo: Onlineveranstaltung der PBLU

Anmeldung via: info@pblu.ch

Leitung: Sibylle Matter, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Catherine Irniger, Psychologin, Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern